

سلسلة الذاكرة القويّة

هل كان الموعد اليوم؟

لن تنسى بعد الآن مواعيد أعياد الميلاد
وأرقام بطاقات الائتمان وسواها من
أرقام مهمة

گريگور شتاوب

هل كان الموعد اليوم؟



سلسلة الذاكرة القويَّة

هل كان الموعد اليوم؟

لن تنسى بعد الآن مواعيد أعياد الميلاد وأرقام بطاقات الائتمان وسواها من أرقام مهمَّة

گريگور شتاوب

Gregor Staub

تعريب

د. نبيل الحفار





شركة الحوار الثقافي ش.م.م.
AL-Hiwar Athaqafi (Intercultural Dialogue) s.a.r.l.
يونيسكو سنتر، شارع ڤردان، بيروت، لبنان
ص.ب. 6750 ـ 13 ـ فاكس 718 790 ـ 1 ـ 961+
البريد الإلكتروني info@interculturalbooks.com
http://www.interculturalbooks.com

Original title:

Was, heute war das

شتاوب، گريگور
سلسلة الذاكرة القوية: هل كان الموعد اليوم؟
د. نبيل حفار: تعريب
غلاف ISBN 9953-67-050-1

تنضيد الحروف والإخراج: محمد نبيل جابر

طبع في لبنان
الطبعة العربية الأولى 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

المحتوى

تنبيه: لقد استعملنا حرف گ للتعبير عن حرف G منعاً للإشكال بين ج المصرية التي تقابلها غ في بلاد عربية أخرى، نحو: ريگان بدلاً عن ريجان أو ريغان، وبنتاگون بدلاً عن بنتاجون أو بنتاغون، وانگلترة بدلاً عن إنجلترة أو إنكلترة.

مدخل

عزيزي القارئ، سيزوّدك هذا الكتاب بوسيلة تمكّنك من حفظ الأرقام بصورة أفضل: مثل أرقام الهاتف وأرقام بطاقة الائتمان والتواريخ وأعياد الميلاد، وحتّى الصيغ الرقمية الحسابية مثلاً، بالمعنى الأوسع للكلمة.

بناء على الخبرة يحتاج الإنسان إلى خمس أو ست ساعات من التمرين كي يتعلّم طريقة حفظ الأرقام هذه. وهذا ما ستتدرّب عليه بمساعدة هذا الكتاب. ولكن قبل البدء يجب أن توضّح لنفسك غايتك من امتلاك ذاكرة رقمية أفضل.

من أجل التمرينات أنصحك باستخدام دفتر خاص لهذه الغاية. وأرجو أن تبدأ بتدوين ما تريد أن تحقّقه في

المستقبل من خلال تعاملك الأفضل مع الأرقام. هل يتعلّق الأمر بأرقام سريّة خاصة بالكومبيوتر، أو ببطاقات، أو بأرقام هواتف؟ هل ترغب في أن تحفظ مواعيد أعياد الميلاد بصورة أفضل؟ أم أنك تريد أن تتسلّى بتدريب ذاكرتك؟

أرجو منك أن تسجّل الآن، على الأقل، ثلاثة أهداف تدفعك لتناول هذا الكتاب بيدك، ثم تابع القراءة.

حسناً لقد حدَّدتَ إذن أهدافك، وأصبحت على علم بأنك ستدخل في عملية تعلّم ستستغرق من خمس إلى ست ساعات تقريباً. وقد يحدث فيما بعد أن تتابع التمرين من نفسك، على سبيل التسلية، لأنك تستمتع بذلك، وهذا هو المطلوب.

يُحتمل أن تتوزّع هذه الساعات الخمس أو الست على مدى الأسبوعين أو الثلاثة القادمة، وربما على مدى اليومين أو الثلاثة القادمة فقط، فهذا يعتمد على حجم انهماكك في قراءة هذا الكتاب. هل أنت مستعد لاستثمار هذا الوقت؟

إذا كان جوابك نعم، فأقترح عليك الآن أن تكتب هذا الهدف كشعار عمل في دفترك، أو على ورقة منفردة، تلصقها على مكتبك، أو على الجدار بجانبك؛ وهو: أنا مستعد لاستثمار خمس إلى ست ساعات من عمري كي أتوصّل إلى ذاكرة رقميّة أفضل.

أرجو أن تدوّن هذا الشعار الآن، ويُفَضَّل أن تدوّنه بخط كبير، وأن تحيطه بإطار ملوَّن، فتكون بذلك قد عقدتَ اتفاقاً مع ذاتك. يمكنك الآن أن تتابع القراءة.

إنّ ما ستتعلّمه فيما يلي يشكل جزءاً صغيراً من عمل متكامل، يُسمى «الذاكرة القويّة Mega Memory» يمكنك الحصول عليه بشكل كتاب أو قرص مدمَّج CD. لماذا بشكلين؟ لأنه يَسهُل على البعض التعلُّم عن طريق كتاب، في حين يفضّل آخرون القرص المدمَّج أو التسجيلات الصوتية (كاسيت). وهذه الأخيرة توفر إرشاداً تدريبياً أكبر. وستجد هناك موضوعات أخرى، مثل حفظ الأسماء أو إلقاء خطبة من دون ورقة، أو كيف تحفظ كلمات أجنبية، وما شابه ذلك. وستجد في ملحق

هذا الكتاب معلومات تفصيلية عن الموضوع وكيفية الاتصال بي مباشرة.

إن «الذاكرة القويّة» هو مخطط لتمرين الذاكرة، يعتمد على طريقة ممارسةٍ قديمة جداً. حتى أن شيشرون وقيصر وأرسطو وميكائيل أنجلو وليوناردو دافنشي قد مارسوا هذه الطريقة من تمرين الذاكرة.

غالباً ما تُسمى هذه الطريقة «طريقة لوتشي Loci» أيضاً. فعندما ترسّخ في ذاكرتك أمكنة محدَّدة، ولتكن من جسمك أو من المكان حولك، و«تربط» صوَرياً وبالتداعي بينها وبين المعلومة التي تبغي تعلمها، فستتمكن من حفظ عدد لا يُحصى من الكلمات والوقائع والأسماء، إلخ.

عندما تقرأ أو تسمع معلومة ما، فغالباً ما تبقى فيما بعد مخزونة في ذاكرتك، إلاَّ أنك لا تتمكن من استدعائها، لأنك لم تعد تعرف بالتحديد مكان وجودها. لنأخذ المعلومة التالية: «الحب في اللغة الفرنسية هو Amour)». قد تتذكّر هذه المعلومة فيما بعد تذكُّراً سلبياً،

بمعنى، إذا سألك أحدهم: «أيُحتمل أن تكون الكلمة التي نبحث عنها هي amour؟» فستوافقه. لكنك ما كنت ستستعيدها بنفسك.

لذا فإنك بحاجة إلى نقاط وَصْلٍ عقلية، أو ما يُسمّى «صناديق بريد» تستطيع أن تضع فيها معلوماتك بشكل يساعدك على إيجادها ثانية.

تصوّر أنه كان يوجد ذات مرة ساعي بريد مبدع، يلقي البريد مرَّةً في مغطس الحمّام ومرَّةً في البرّاد ومرة أخرى في كوخ الحديقة. إنّ هذا الإبداع لن يشكِّل لك تسلية حقيقية، حتماً. فعلى الأرجح أنك في اليوم الثالث ستقول لساعي البريد هذا: اسمع، لقد كان الأمر حتى الآن مسلياً، كما كان عندما كنّا نبحث عن بيض عيد الفصح، لكني منذ الآن أريد أن أرى بريدي موجوداً في صندوق البريد، حيث أبحث عنه في العادة.

ولكي تتمكّن من استدعاء معلوماتك التي تحتاجها في اللحظة المناسبة فإنك تحتاج أيضاً إلى صناديق بريد. وصناديق البريد هذه ستنتقيها بمساعدة «الذاكرة القويّة»،

وسترى كيف ستتمكّن، بكل سهولة، من حفظ عدد كبير من المعلومات، ما كان بإمكانك تصوُّره سابقاً.

ملاحظة جانبية: عبر تمرين الذاكرة سترتفع قدرتك على التركيز بصورة كبيرة جداً. وهذا يشكّل مساعدة في المدرسة والجامعة والعمل، كما في الحياة اليومية. إذن، آملُ أن تستمتع خلال التمرين.

1 التعلُّم بالصور

خلال الأسبوعين أو الثلاثة أسابيع القادمة، وربما خلال اليومين أو الثلاثة أيام القادمة ستتعلّم كيفية حفظ الأرقام. وحسب الخبرة، لن تستفيد الآن شيئاً، إذا قلت لك إنَّ عليك أن تحفظ الأرقام بالصور التي ستخزنها في ذاكرتك، لتستطيع إيجادها ثانية. فهذا الكلام سيبدو غير مفهوم كلياً.

وحتى لو شرحت لك أنه بمقدورك حفظ الرقم 7 عن طريق صورة الأقزام، لأنهم سبعة أقزام في الحكاية الشعبية؛ أو أنه بوسعك حفظ الرقم 10 عن طريق صورة الإنجيل، لارتباط الإنجيل بالوصايا العشر، فلن يكون من السهل الاستمرار في ذلك.

ومع ذلك، فقد أصبنا الهدف تماماً: ففي ما يلي نريد أن نطوّر لديك القدرة على تحويل الأرقام من 1 - 99 إلى صور، لنتمكّن من تحقيق نجاح طويل الأمد.

وحسب الخبرة فإننا لن ننجح باللجوء إلى قائمة أرقام بسيطة. وذلك لأسباب عدة: أولها لأن التنويع في صور الأرقام سيكون محدوداً جداً، إذ لن يكون لديك سوى عشر صور. وثانيها أنّ زمن التمرين سيكون قصيراً جداً.

فمدة التمرين المُفترضة، ما بين خمس وست ساعات، لا ترتبط فقط بكيف يجب أن تتمرّن، بل يجب أيضاً أن تؤمّن لك الوقت الكافي لكي تخزّن النظام في ذاكرتك. فأنت لم تتعلم إجراء العمليات الحسابية في عقلك خلال بضع ساعات، بل كان عليك أن تتمرّن لفترة طويلة نسبياً، حتى تمكّنت من أن تقول بسهولة: «7 × 8 = 56».

حضّر نفسك إذن لفترة تعلُّم مسلّية ستمتد من خمس إلى ست ساعات، على مدى الأسبوعين القادمين، أو ربما خلال بضعة أيام فقط.

إنَّ أول ما ستتعلّمه هو لائحة من عشرين كلمة صوَرية، تشكِّل بداية لوائح مئوية. وعندما نصل إلى اللائحة الأخيرة، فإنّ وضعها يجب أن يفيدنا في حفظ أرقام محدّدة تحديداً مباشراً وصحيحاً وسريعاً وجيداً.

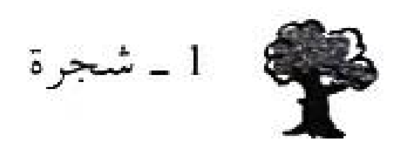
وستلاحظ منذ اللائحة العشرينية أنك خلال نصف ساعة ستتقن أكثر مما كان حالك عليه في البداية. ثم سأبدأ باللعب بهذه اللائحة العشرينية، كي أحفِّزك قليلاً. وسوف تتأكّد بعدئذ من أنك قد بدأت تتعامل معها تعاملاً صحيحاً. والخطوات التي تلي ذلك ستكون أكثر سهولة.

إنّ المهم في الموضوع أيضاً هو عدم محاولة تعلُّم اللائحة دفعةً واحدةً وبسرعة كبيرة. والأكثر أهمية هو تعلُّم كل خطوة والتدرُّب عليها على حِدَة، ثم الانتقال إلى الخطوة الثانية، كي لا ينتابك الشعور بأنك مُكَلَّف بأكثر مما في وسعك.

وفي الوقت نفسه يجب ألاَّ ينتابك الشعور بأنك مُكَلَّف بأقل ممّا في وسعك. لذلك يجب أن تسير عملية التعلُّم وفق إيقاعك الفردي. فإن لاحظت أنك قد أتقنت

الدرس فعلاً، يمكنك البدء بالموضوع التالي. البعض يحتاج لوقت أطول، والبعض الآخر يحتاج لوقت أقل. فالأمر إذن طبيعي.

2 لائحة الشجرة



1 ـ شجرة

2 ـ مفتاح النور



3 ـ كرسي منخفض

4 ـ سيّارة



5 ـ يد

6 ـ نرد



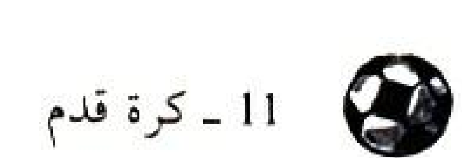
7 ـ قزم



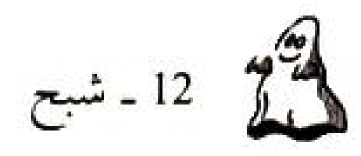
8 ـ منزلق الملاهي

9 ـ قط

10 ـ إنجيل



11 ـ كرة قدم



12 ـ شبح



دقِّقِ النظر في اللائحة السابقة ذات العشرين كلمة. أثناء قراءتك اللائحة توقَّفْ ثلاث ثوانٍ عند كل كلمة. أغلق عينيك، ركِّز وفكِّر، ما هو عدد الكلمات من اللائحة التي يمكنك استدعاءها في ذاكرتك. دوِّن تجربتك الأولى على الصفحة التالية من دفتر تمريناتك دون غش! سجِّل كل الكلمات التي تمكَّنت من استدعائها في ذاكرتك. أرجو أن تسجِّل هذا الآن.

❊

ثمة أمر يثقل على قلبي: إذا كنتَ هنا والآن تريد أن

تتعلَّم شيئاً جديداً، فعليك أن تكون مستعداً للقبول بأنَّ النجاح والفشل قريبان من بعضهما. أين تقع الحدود بينهما؟ هل تشكّل عشر كلمات صحيحة نتيجة جيدة أم سيِّئة؟

إن متوسّط عدد المشاركين في حلقتي الدراسية يتذكّر دفعةً واحدةً سبع كلمات من عشرين، وليس بالضرورة حسب الترتيب. عند ذلك أقول مازحاً: كلما قلّ العدد الذي استطعت تذكُّره هذه المرة، كَبُرَ حجم قدرتك على التحسُّن. وأنا أعني هذا جاداً.

فإن كنت ترى أنّ كفاءتك حتى الآن غير كافية تماماً، فعليك أن تحفّز نفسك بقولك: سأتعلّم هذا! سأنجح في ذلك! سأستمر! وبعد مدة قصيرة ستجد أنك قد تمكّنت من مادة تعلُّمك جيداً، وعند ذلك ستكون المتعة أكبر بالطبع. وإذا لم تتمكّن في البداية من تذكُّر سوى ثلاث كلمات، ثم عرفت العشرين في النهاية، فستكون تجربة النجاح أكبر مما لو عرفتَ منذ البداية خمس عشرة كلمة.

عليك أن تعمل على بناء حافزك على التعلُّم، بأن تسمح بحدوث الأخطاء، وبأن تضع لنفسك أهدافاً واقعية. تصرّف بهدوء، كما لو كنتَ طفلاً صغيراً يتعلّم. فالأطفال يتعلّمون الحياة عبر اللعب، وليس ذلك أمراً جديداً عليك. إذن راقِبْ طفلاً يلعب وستلاحظ أنه يكرّر تركيز وضع المكّعبات الخشبية فوق بعضها، دون أن يتخلّى عن المحاولة برغم سقوط البرج. وهذا هو الموقف الصحيح.

اسمح لنفسك إذن بعدة بدايات. وعندما يترسّخ المبدأ في عقلك، ستجد أن الأمر يصبح تدريجياً أكثر سهولة.

تتضمّن لائحة الشجرة صوراً رقميّة، لا يتعرّف عليها الإنسان عفوياً، أي قبل أن يدرك المنطق الكامن وراءها. لذلك أرجو أن تدقّق النظر مرة ثانية في لائحة الشجرة المرقمة الآن:

1 ـ شجرة (شكل الشجرة).

2 ـ مفتاح النور (احتمالان: مشتعل، مطفأ ـ أي: مضاء، معتم).

3 ـ كرسي منخفض (ثلاث أرجل كي لا يسقط).

4 ـ سيارة (أربعة دواليب).

5 ـ يد (خمسة أصابع).

6 ـ نرد (ستة جوانب).

7 ـ قزم (الأقزام السبعة).

8 ـ متزلق الملاهي.

9 ـ قط (بتسعة أرواح).

10 ـ إنجيل (الوصايا العشر).

11 ـ كرة القدم (أحد عشر لاعباً).

12 ـ شبح (يظهر عند منتصف الليل، الساعة 12).

13 ـ مصعد (لا يوجد فيه طابق رقم 13).

14 ـ قلب (14 شباط / فبراير: عيد العشاق).

15 ـ فارس (القرن 15).

16 ـ مراهق (عمره 16 سنة).

17 ـ ورق اللعب (اسم اللعبة 17 + 4).

18 ـ زحمة المرور مساءً (عند الساعة 18 يعود الإنسان إلى منزله).

19 ـ طعام العشاء (عند الساعة 19 يتعشّى الإنسان).

20 ـ أخبار اليوم المصوّرة (تكون غالباً عند الساعة 20).

لقد اخترتُ للرقم 1 شجرة، وأعطت الشجرة اللائحة اسمها أيضاً. ولماذا يكون الرقم 1 شجرة؟ لأن لجذع الشجرة شكل الرقم 1. والرقم 2 هو مفتاح النور، لأني به أُطفئ وأُشعل، فأسبّب الظلام أو النور، فلدي إمكانيتان.

3 هي كرسي منخفض، يكفيه ثلاث أرجل كي لا يسقط. و4 هي سيارة لأن لها في العادة أربعة دواليب. و5 هي اليد بخمسة أصابع.

والآن، عليك أن تغلق عينيك وتدع الكلمات الخمس التي سبق ذكرها أعلاه تمر أمام عيْن عقلك. ولأنك طبعاً تجيد العد حتى 5، فلا شك في أنك ستنجح في استدعائها. إنك تفكِّر إذن: ماذا كان الرقم 1؟ ماذا كان الرقم 2؟ جرِّب الآن بالأرقام الخمسة الأولى، ثم افتح عينيك وتابع القراءة.

❊

لقد تمّت الأمور على نحو جيد جداً. إذا كنتَ قد وجدت صعوبة، فكرِّر التمرين بكل بساطة حتى تمتلك الثقة الكاملة.

لننتقل إذن إلى الأرقام التالية. ولنبدأ بالرقم 6، نرد، فللنرد ستة جوانب. ومن أجل 7 أخذت كلمة قزم، بسبب وجود حكاية الأقزام السبعة. ومن أجل 8 أخذت كلمة منزلق الملاهي بسبب تشابه الشكل. و9 هي القط الذي يمكن أن يعيش تسع حيوات (على الأقل في أمريكا). كما يمكن أن نتصوّر قطاً جالساً وقد لف ذيله حوله بشكل الرقم 9. الوصايا العشر تقابل الرقم 10،

وبالتالي تدل كلمة إنجيل على (صورة الرقم 10).

والآن أغلِقْ عينيك مرَّةً ثانيةً وتصوَّر الأرقام الخمسة الأخيرة، بادئاً بالرقم 6. وتابع العملية كما مع الأرقام الخمسة الأولى، وإذا أتقنت الصور الرقمية الخمس، تابع.

*

إذن، ما قمنا به حتى الآن هو أننا ربطنا الأرقام العشرة الأولى بصور، حيث يمكنك تصوُّرها. سجِّل إذن الكلمات العشر الأولى في دفترك وحاول أن تجد صورها المناسبة. إذا لم تستطع، راجِعِ الكتاب، وكرِّر المحاولة حتى تتقن العملية. ولا تعد إلى قراءة النص إلاَّ بعد ذلك.

1 - ____________________

2 - ____________________

3 - ____________________

4 - ____________________

5 ـ ______________________________

6 ـ ______________________________

7 ـ ______________________________

8 ـ ______________________________

9 ـ ______________________________

10 ـ ______________________________

حسناً، لنتابع. إننا الآن عند الرقم 11، وقد فكّرت بالصورة الرقمية المناسبة له فوجدت كرة القدم، لأن هناك 11 لاعباً و11 متراً. وللرقم 12 اخترت الشبح كصورة رقمية لأنه يظهر ويتجوّل عند منتصف الليل. وللرقم 13 وجدت المصعد، لأن أصحاب مصانع المصاعد المتطيّرين الذين يؤمنون بالخرافات لا يسجّلون رقم الطابق الثالث عشر.

عند الرقم 14 أرى القلب لأن تاريخ 14 ـ 2. هو عيد العشاق. وللرّقم 15 وضعت الفارس لأنه نموذج للقرن الخامس عشر.

قد تبدو لك بعض الكلمات الصورية مُصْطَنَعَة. والواقع هو أنه من الصعب إيجاد وتركيب صور رقمية معقولة، وبخاصّة عندما ترتفع الأرقام لتتجاوز العشرين. ومع ذلك لنأخذ هذه الصور من أجل التمرين. وفي ما بعد قد تبتكر لنفسك صورك الخاصة التي تراها ملائمة لك أكثر.

اقرأ الآن الأرقام مجدداً: 11 هو كرة القدم، 12 هو شبح، 13 هو مصعد، 14 هو قلب، 15 هو فارس. أغلق عينيك الآن ثانية واستعرِض الصور في مخيّلتك. راجع لائحتنا إذا رغبت. وعندما تتأكد من إتقانك هذه الصور الرقميّة، عُدْ إلى الكتاب.

أمامنا الآن الأرقام الخمسة الأخيرة. 16 هو مراهق، لأن من كان في هذا العمر نطلق عليه صفة المراهق. وللرقم 17 اخترنا لعبة 17 + 4 بورق اللعب. زحمة المرور مساء تمثّل الرقم 18 لأن الإنسان في هذا الوقت يستقل سيارته إلى بيته ليصل عند الساعة 19 إلى منزله وهو موعد طعام العشاء. ولهذا فإن صورة الرقم 19 هي

طعام العشاء. وللرقم 20 وُضِعَت نشرة أخبار اليوم المصوَّرة.

أغلق عينيك مجدداً وتخيّل الصور الخمس الأخيرة، ثم عُدْ إلى الكتاب.

ها أنت قد تعلَّمتَ الصور الرقميّة العشرين جميعاً. سجل الآن جميع الصور من الواحد حتى العشرين، من دون غش.

1 - ______________________________

2 - ______________________________

3 - ______________________________

4 - ______________________________

5 - ______________________________

6 - ______________________________

7 - ______________________________

8 - ______________________________

9 - ______________________________

10 ـ ____

11 ـ ____

12 ـ ____

13 ـ ____

14 ـ ____

15 ـ ____

16 ـ ____

17 ـ ____

18 ـ ____

19 ـ ____

20 ـ ____

ربما ستلاحظ أن الأرقام العشرة الأولى قد «ثبتت» في ذاكرتك أكثر من العشرة الأخيرة، والسبب هو أنك قد سجّلت تلك الأرقام. لذلك يجب أن تكرّر الصور الرقمية كتابياً حتى تتقنها فعلياً. لا تستعجل، إذ يجب

على هذه اللائحة أن تثبت في ذاكرتك ثم سنتابع. إبدأ إذن!

ما هي درجة الدقّة المطلوبة في هذه الصور؟ الأمر الجيّد هو أنها لا تحتاج أن تكون في منتهى الدقّة. مثلاً، إذا ذكرتُ الآن اسم «بياض الثلج»، فإنك دون شك ستعرف فوراً الرقم الذي أعنيه. «بياض الثلج والأقزام السبعة». فالرقم المعني يجب أن يكون 7.

وإذا ذكرتُ اسم «موسى» فإنك سترتبطه بسرعة بالإنجيل، وبالتالي فإن الرقم المعني هو 10. ويمكن أن نذهب أبعد من ذلك، حيث تستطيع أن تربط في ذاكرتك بين كلمة «خندق مائي» وكلمة «فارس». وبالتالي يُحتمل أن تكون كلمة «خندق مائي» أو «قلعة» عتيقة جميلة صورةً رقمية جيدة للرقم 15. كما يُحتمل أن تكون «باقة ورود» أو «عناق» مناسبة للرقم 14، لأنهما تنسجمان مع عيد العشّاق.

- ما سبب هذا الأسلوب غير الدقيق في تجسيد الأرقام؟ السبب هو أنك ستجد لنفسك فيما بعد

صوراً أجود وأكثر مرونة، فلن تكون عند ذلك مُقَيَّداً. وإذا ابتدعتَ لنفسك صوراً رقمية بمساعدة الحكايات، فقد تجد مثلاً أنه من الأنسب أن تفكر بكنيسة بدلاً من الإنجيل، وقد تفكر بقسٍّ يلقي موعظته أو بأطفال الجوقة وهم يغنون.

ومن أجل العدد 11 قد يكون المرمى أو الفريق أو الصافرة أو الحكم رموزاً ملائمة. هذه المرونة في أسلوب التعامل ستريحك جداً.

إني أنطلق الآن من أنك أتقنت لائحة الشجرة، وإلاّ فإنِي أنصحك بأن تقلّب الصفحات السابقة وتكرِّر لائحة الشجرة حتى تستتب الأمور كلها.

لنأخذِ الآن لائحة الشجرة التي تعلّمتها معي، ولنحوِّلْها إلى لعبة أرقام. سأشرح لك الآن رقماً بمساعدة حكاية صغيرة.

12 07 13 15 05 20 06 14 11 03

ألقِ نظرة سريعة على هذا الرقم، وحاول أن تفكر

بطريقة ما لحفظه. الحيلة في الموضوع هي أن تفكّر بكل زوج معاً، ولهذا السبب رتّبنا الرقم كله زوجياً.

هذه الخانات العشرون طويلة جداً، أليس كذلك؟ أن نلفظ الرقم بصوت مرتفع أو أن نكرّر كتابته، كانت أساليب مُتَّبَعَة في المدارس، إلاَّ أن الخبراء قد توصلوا في ما بينهم إلى أن المدارس لا تستخدم الطرائق التعليمية الأمثل. ولهذا السبب نتعلّم اليوم الأرقام زوجياً.

إذن، تناول قلم رصاص وارسم خطوطاً بين أزواج الأرقام، أي بعد 12 ثم بعد 07، إلخ. أمامك الآن عشرة أزواج رقمية.

ولتحقيق هدفنا سنحفظ الأرقام زوجياً. أي أننا سنستخدم صوراً عددية للأزواج، فاحزر الآن أيتها تماماً، من لائحة الشجرة، أصبحت تعرف الآن؟ مثلاً إنّ القزم يعني 7. فإذا رويتُ لك الآن حكاية يظهر فيها قزم، فعليك أن تفكر ليس بالرقم 7 فقط، بل برقم 07، لأننا بحاجة إلى أزواج. نحن حالياً طبعاً مقيدون بلائحة

الشجرة، أي بصور رقمية حتى عشرين، ومع ذلك فإننا سننجح في تمثيل الرقم الماثل أمامنا.

حسناً، لِنُلْقِ نظرة الآن على الحكاية ككل. لنقرأ النص التالي، دون النظر إلى الرقم، وسنرى إن كان بوسعك بعد قراءته مرتين أن تستجمعه في ذاكرتك.

تخيل شبحاً صغيراً يقف أمامك، ثمّ يتحول هذا الشبح إلى قزم. إنه يدخل مصعداً، وعندما ينفتح باب المصعد تجد أمامك فارساً. هذا الفارس سنصافح الآن يده، وننظر إلى الزاوية اليسرى من المصعد، حيث يوجد جهاز تلفزيون يعرض الآن أخبار اليوم المصوَّرة. فوق جهاز التلفزيون يوجد نرد، ولكن لا يوجد على النرد أرقام مطبوعة، وإنما قلوب صغيرة. في الزاوية الأخرى من المصعد يقف لاعب كرة قدم، يوازن على قدمه كرسياً منخفضاً بثلاث أرجل.

أرجو أن تقرأ الحكاية مرة ثانية، ثم حاول أن تستعيدها في ذاكرتك بعد أن تغلق عينيك. إن لم

تستطع، ألقِ نظرة جديدة على نص الحكاية، ثم حاول مجدداً. مع المرة الثالثة يجب أن ترسخ الحكاية في رأسك. أرجو أن تبدأ الآن.

ها أنت قد نجحت، أليس كذلك؟ إذا كنتَ قد رويتَ الحكاية وأنت تعرف أن الشبح يمثل الرقم 12، عند ذلك يمكنك القول: أمامي يقف شبح، وهو 12 ـ إنه يتحول إلى قزم، فاكتب 07. لا تنسَ الصفر، لأننا نتعامل كما قلنا مع أزواج أرقام، وبالتالي فالصفر يأتي قبل السبعة.

ما يحدث بعدئذ هو أن القزم يدخل مصعداً، فالتركيب الرقمي التالي هو إذن 13. الفارس يمثل 15، وبمصافحة يده يكون لدينا 05. ثم هناك جهاز تلفزيون وأخبار اليوم المصوّرة التي تمثل 20، وفوق التلفزيون هناك نرد، أي 06، وعلى النرد هناك قلوب صغيرة أي 14. على الجانب الآخر هناك لاعب كرة القدم أي 11، وهو يوازن على قدمه كرسياً منخفضاً بثلاث أرجل، أي 03.

اكتب الآن ما أمكنك من الرقم ذي الخانات العشرين.

عُدْ إلى صفحة الرقم وقارن ما إذا كنتَ قد استكملته بكتابتك. أم أنك قد نسيت جزءاً؟ إن كنت قد نسيت فعد واقرأ الحكاية مجدداً، ثم أغلق الكتاب واكتب الرقم مجدّداً، واستمر في ذلك حتى تتمكن من كتابته كاملاً. وبعد ذلك تابع القراءة.

*

ألم تكن نتيجة مدهشة؟ لقد أصبحتَ فجأة قادراً على حفظ رقم من عشرين خانة، حتى وإن تمرنت خمس مرات على ذلك. وسواء تمرّنت سبع مرات أو مرتين فقط، فالأمر سيّان، لأن المهم في الأمر كنتيجة، هو أنك أصبحت قادراً على حفظ رقم كبير كهذا، وبثقة.

الحفظ بثقة يعني أنك لن ترتبك، فالرقم متطابق تماماً مع صورته في ذاكرتك. قد يحدث ذات مرة أن تنسى رقماً، ولكن بعد التمرين الثاني أو الثالث ستفكّر

أنّ هناك فوق التلفزيون نرداً بقلوب صغيرة، حتى إن كنت نسيته أول مرة.

إنك ترى الآن طبعاً أنّ لهذا النظام حدوداً، بمعنى أنك مُقيَّد بأنّ مضمون كل زوج رقمي يعادل عشرين فما دون. إنّ هذا يسري منطقياً على الأرقام القليلة فقط. لنأخذ مثلاً آخر: أرقام هواتف. كان رقم هاتفي السابق: 7671774.

إنّ رقماً سباعياً كهذا يصعب تقسيمه إلى أزواج، لذلك اعتدت على حفظ الأرقام بأن أقسمها إلى أزواج من اليمين إلى اليسار. فإن لم يستقم الأمر لأن الرقم مفرد الخانات، كنت دائماً أجمع الخانات الثلاث الأولى من اليمين في مجموعة واحدة. لكن ذلك أجبرني على تطوير قدرتي من أجل حفظ مجموعة ثلاثية. وهذه المجموعات الثلاثية الخانات سنعالجها في الفصل الأخير.

إذا كنا بحاجة إلى صورة لكل زوج رقمي فسيلزمنا

لائحة طويلة من مئة نقطة، حيث نستطيع أن نتصوّر أيضاً الزوج الرقمي 67 أو 74 كصورة.

أمامنا إذن مهمتان كبيرتان: أولاهما وضع اللائحة المئوية، وثانيتهما أن نتعلّم توسيع اللائحة المئوية حتى يمكنها عند الحاجة أن تصل إلى لائحة ألفية تساعدنا على تجسيد المجموعات الثلاثية.

إنّ عملية التعلُّم هذه تحتاج إلى ثلاث ساعات من العمل المشترك فيما بيننا، ووفق لوائح عشرين دائماً. وكلما أتقنت لائحة عشرية جديدة ننتقل إلى أخرى تليها. وسوف تتمرّن عليها دائماً حتى تتقنها.

عندما تتقن اللائحة المئوية ستكون قادراً على تعلُّم لائحة ألفية، وقد تنجز ذلك خلال خمس دقائق. ولهذا السبب فإننا سنعالج اللائحة الألفية في ختام الكتاب. ومن المفيد أن تخطو على هذا الطريق رويداً رويداً، وأن تشارك بصورة فاعلة ونشطة في جميع التمرينات، وسترى أن العمل سيكون ممتعاً.

يمكنك أن تمارس هذا ضمن عائلتك أو مع أصدقائك. وإذا كنتَ معلّماً فمع تلاميذ الصف على سبيل اللعب. فلنبدأ!



3 اللائحة المئوية

في البداية لا بُدّ من التنويه إلى أنك أصبحت تتقن الصور الرقمية العشرين الأولى من اللائحة المئوية. ولكن كيف تبدو الصور الرقمية من 21 حتى 99؟ سأعمل وفق مبدأ العشرات، بادئاً بترقيم مسكنٍ، متخيَّلٍ ما. إنها حيلة قديمة وضعها الرومان القدماء، ووصلت هذه الحيلة إلى ليوناردو دافنشي وميكائيل أنجلو اللذين استخدماها بنجاح.

الطريقة إذن ليست جديدة، لكن الجديد هو وصفي لها الآن. لقد طبَّقْتُها كتمرين مثل آلاف الطلاب والمشاركين في الحلقات الدراسية، حتى تأكّدت من كيفيّة تعليم مثل هذه اللائحة للآخرين، تعليماً فعّالاً

ودائماً. والجديد في هذا الكتاب، إضافة إلى ذلك، هو أني سأقدم لك مسبقاً لائحة مئوية، في حين كنت أقول حتى الآن لطالباتي وطلابي: تخيَّلوا بأنفسكم مسكناً ما، وقوموا بترقيم مطبخه، ثم غرفة نومه ثم غرفة معيشته، وهكذا دواليك.

لكني لاحظت أنَّ لدى كثير من الناس، تحفظات معينة، لأسباب شتى. فربما فكَّر البعض بمسكنه الحقيقي وخشي أن يضطر لتجديد فرشه، وربما فكَّر البعض الآخر بأنه إذا انتقل إلى مسكن جديد فعليه تغيير نظامه المعتاد. وربما لم يكن لدى البعض الآخر، ببساطة، أية أفكار ليبدأ بها. ولهذا فإني سأملي عليهم نموذج منزل عادي. ولكن بإمكانك طبعاً أن تتخيَّل مسكنك الشخصي، وفي هذه الحالة أرجو أن تعمل بالتوازي مع مقترحاتي.

من البديهي أنه بإمكانك دائماً أن تتعامل مع صور خاصة بك، ولكن إن كنت مثلاً تعمل مدرِّساً، فستلجأ غالباً في صفك إلى استخدام نظام رقمي موحَّد.

فالأجدى بطبيعة الحال أن يستخدم جميع الطلاب الصور نفسها. وفي مجال التطبيق العملي ستستفيد أكثر إن تدرّبت مع الطلاب مستخدماً تواريخ حكايات، منطلقاً من أنّ الجميع يتعاملون مع الصور نفسها. لا أن يكون لدى الطالب فلان مثلاً صورة سيارة للرقم 65 ولدى الآخر صورة فرشاة أسنان للرقم نفسه، فهذا لن يفيد.

وبناء على ذلك، كلما عملتَ مع مجموعات كبيرة أو أردتَ في نطاق العائلة استخدام صور رقمية، فاستخدم الصور التي أحدِّدها أنا. وإن كنت تتعلّم وحدك وترى أنه من الأنسب لك التعامل مع مسكنك الخاص، فاستخدم صورته.

بإمكانك ترتيب غرفك وفق الصور النموذجية.

مثال: سنقوم الآن بترتيب غرف مسكن مُتَخَيَّل، حيث نتوصل إلى بناء منطقي. وسأبدأ، مثلاً، في مخيّلتي بالنوم، فأنا إذن في غرفة النوم، وبالتالي فإن الأرقام من 21 حتى 30 ستكون في غرفة النوم. . . وفي الصباح عندما أستيقظ أذهب أولاً إلى الحمّام، وبالتالي

ستكون المجموعة الرقمية من 31 حتى 40 في الحمّام.

وبعد الحمّام أتوجّه إلى المطبخ لتناول الفطور، فالمجموعة الرقمية من 41 حتى 50 ستكون في المطبخ. وبعد المطبخ سأعبر غرفة المعيشة حيث ستكون المجموعة الرقمية من 51 حتى 60، ثم سأخرج متمهِّلاً إلى الحديقة حيث ستكون المجموعة الرقمية من 61 حتى 70، ثم سأمشي إلى مكتبي كرياضة، وفي مكتبي ستوجد الأرقام من 71 حتى 80.

وفي المساء أعود إلى مسكني بالسيارة (بغض النظر الآن عن منشئها)، أي أن المجموعة الرقمية من 81 حتى 90 ستكون في السيارة. وفي مسكني ليلاً سأريح جسمي الذي سيحمل المجموعة الرقمية 91 حتى 100.

1 ـ 20	لائحة الشجرة
21 ـ 30	غرفة النوم
31 ـ 40	الحمّام
41 ـ 50	المطبخ

51 ـ 60	غرفة المعيشة
61 ـ 70	الحديقة
71 ـ 80	المكتب
81 ـ 90	السيّارة
91 ـ 100	الجسم

وهكذا نكون قد حصلنا على اللائحة المئوية. والآن، إن أغمضت عينيك وتخيّلت التتابع، أي أنك تستيقظ صباحاً في غرفة النوم ثم تذهب إلى الحمّام فإلى المطبخ فعبر غرفة المعيشة إلى الحديقة فمشياً إلى المكتب ثم العودة مساءً بالسيارة لتريح جسمك، فستكون صورة التتابع قد ثبتت في مخيّلتك أولياً، قبل أن تتعلّم التفاصيل. استَعِذْ التتابع الآن في مخيّلتك كحكاية.

فيما بعد سأُسرّ لك بالحيلة التي تجعلك قادراً على حفظ كل مجموعة رقمية على حدة مباشرة. ولكن في

البداية لا بدّ أن يثبت التتابع في مخيّلتك، حتى تشمل نظرتك الحكاية ككل. أرجو أن تقوم بذلك الآن، وبعدئذ عُدْ إلى الكتاب.

❊

حسناً، لقد أتقنت الآن التتابع الصحيح. ما رأيك الآن، أن تسمع رقماً وتعرف فوراً إلى أي غرفة ينتمي؟ مثلاً الرقم 53. أنت تعرف طبعاً أنّ هذا الرقم يبدأ بـ 5. إنك تريد أن تتوجّه إلى الغرفة الصحيحة (وهي في هذه الحالة غرفة المعيشة) دون العودة إلى اللائحة.

هناك حيلة بسيطة جداً: إنك تحفظ لائحة الشجرة، فتعرف إذن أنّ الرقم 2 يشير إلى مفتاح النور، و3 لكرسي منخفض، و4 لسيارة، و5 ليد، و6 لنرد، و7 لقزم، و8 لمنزلق، و9 لقطة، وهكذا دواليك. ولن تحتاج الآن سوى أن تتخيّل كيف تشعل النور في غرفة النوم صباحاً، فالنور يشير إلى الرقم 2، وبناء على ذلك توجد في غرفة النوم الأرقام التي تبدأ بالرقم 2، باستثناء الرقم الأخير.

إنّ السبب في ذلك يكمن ببساطة في أن عمليتي

التعداد والترقيم يجب أن تسيرا معاً. وبناءً على ذلك يجب على أول غرض في الغرفة أن يرمز إلى الرقم 1 أو 11 أو 21 أو 31 إلخ. والغرض الثالث يرمز إلى 3 أو 13 أو 23 إلخ. فتصوّر أن يكون الغرض الثالث هو الرقم 2 أو 12 أو 22 أو 32 إلخ! إنّ ذلك سيؤدي طبعاً إلى تداخل عمليتي التعداد والترقيم واضطرابهما.

وبناء على ذلك، ومن أمرين أحدهما مرّ، أخذتُ الأقل مرارة، فجعلت كل مجموعة رقمية تنتهي برقم تبدأ به المجموعة التالية. وهكذا تتضمن مجموعة الثلاثين الرقم 40، ومجموعة الأربعين تبدأ بالرقم 41.

ولنعد الآن إلى حيلتنا: إلى أي غرفة ينتمي هذا الرقم. إنك تعرف أنّ المجموعة الرقمية 2 توجد في غرفة النوم، لأنك تشعل النور صباحاً في غرفة النوم. اذهب الآن إلى الحمّام واجلس هناك أمام المغسلة على كرسي منخفض بثلاثة أرجل. إنّ الأرقام التي تبدأ بـ 3 ستكون إذن في الحمّام. وعندما تذهب إلى المطبخ ستجد هناك جهاز طبخٍ بأربعة رؤوس، أي أنك ستجد

المجموعة الرقمية 4 في المطبخ. وفي غرفة المعيشة ولكي تُلمّع الموبيليا ستحتاج إلى لبس قفازٍ تجنباً لانطباع بصمات أصابعك، وبتفكير آلي ستجد أنّ المجموعة الرقمية 5 تنتمي إلى غرفة المعيشة.

في الخارج، في الحديقة، ستجد أنّ أولادك أو أولاد الجيران قد رموا نرداً له ستة جوانب، وستعرف مباشرة أين ستجد المجموعة الرقمية 6. وفي مكتبك يشتغل معك سبعة أقزام، أي أن المجموعة الرقمية 7 توجد في المكتب. ومساءً تريد أن تعود إلى مسكنك بالسيارة، لكنّ أحد الدواليب مثقوب وشكله يشبه الرقم 8، وسترى المجموعة الرقمية 8 في السيارة. وعندما تقرفص لتبديل الدولاب تدور حول جسمك قطة بتسعة أرواح، فترتبط المجموعة الرقمية 9 بجسمك.

تمرّن على حفظ هذه الصور في مخيلتك، وتخيل لها ألواناً وروائح ومشاعر كي تثبت هذه الحيلة في رأسك. اكتب **الآن** الحكاية كاملة من ذاكرتك.

*

إذا سألتك الآن، في أي غرفة يوجد الرقم 63، فعليك أن تتذكر النرد. أي أنه يجب أن يكون في الحديقة، لأن ألعاب الأطفال توجد في الحديقة. و72؟ إنه يبدأ بـ 7، وهذا يشير إلى المكتب حيث يعمل الأقزام السبعة.

إلقَ نظرة الآن على أرقام اللائحة أدناه وفكر إلى أي غرفة تنتمي كل مجموعة رقمية. تمرّن قليلاً، كي تكسب ثقة عند توزيع الأرقام. عليك عند مشاهدة أوسماع الرقم أن تذهب فوراً إلى الغرفة الصحيحة. إذن، تمرّن الآن، ثم تابع القراءة حالما تمتلك الشعور أنك قد أتقنت النظام.

34

94

85

27

56

83

35

48

79

65

94

25

72

91

68

51

34

57

84

المجموعة الرقمية من 21 ـ 30 ـ غرفة النوم

مثال: فلنُلقِ الآن نظرة على غرفة نوم مُتخيَّلة، تبدأ بسرير عليه وسادة ولحاف. إلى جانبه هناك كومودينة ذات درج وعليها منبه. على النافذة عُلِّقت ستائر، وإذا نظر الإنسان من النافذة فسيرى القمر والنجوم. ثم هناك في الغرفة خزانة ثياب.

ارسم هذه الصورة في ذاكرتك، أغمض عينيك وحاول أن تتخيّل هذه الصورة بدقّة. إذا رنّ جرس المنبّه فاكبس الزر بيدك كي يسكت، وبذلك تكون قد أمسكت بطرف الخيط. 25 هو المنبه. وإذا تخيّلت الأقزام السبعة مختبئين وراء الستارة فقد حصلت على 27 وهو خيطك الثاني.

احتفظ بخيطي 7,5 لكل غرفة لكي تتمكن من استعادة الأرقام بسهولة أكبر.



لقد حفظت في ذاكرتك إذن صورة غرفة النوم.
سجّل الآن نقاط الملاحظة العشر مرقّمة بالترتيب الصحيح. افعل هذا الآن، ثم عُد إلى النص.

21 ـ ______________________________

22 ـ ______________________________

23 ـ ______________________________

24 ـ ______________________________

25 ـ ______________________________

26 - ________________________________

27 - ________________________________

28 - ________________________________

29 - ________________________________

30 - ________________________________

❊

لا شك في أنك قد لاحظت عندما سجلت الرقم 25 أنّ عقلك قد فكّر أيضاً بيدك التي ضغطت زر المنبِّه. ووراء الستار كان الأقزام السبعة، أي 27. وإذا فكرت الآن بمكان 29 فعلى عقلك أن ينطلق من 27، أي أن 28 = القمر و29 = النجوم، وبهذا تكون قد وصلت بسرعة إلى النقطة الصحيحة.

لقد استوعبتَ الآن شكل الغرفة بمحتوياتها وبتتابع الأرقام من 21 حتى 30. المؤكد هو أن ثبات هذا كله في الذاكرة دون طول تفكير سيستغرق بضعة أيام، لكنك قد أوجدت حتى الآن قاعدة جيدة. هل بلغت الآن الحد

الذي نستطيع معه تعلُّم المجموعة العشرية التالية معاً؟ إن لم تكن مستعداً بعد، فراجع لائحة غرفة النوم مرة ثانية.

❊

المجموعة الرقمية من 31 ـ 40 ـ الحمّام

مثال: لنُلْقِ الآن نظرة على غرفة حمّام. سأبدأ بالمغطس ونربيش الدوش. على طرف المغطس هناك إسفنجة وصابونة، وإلى جانبه توجد منشفة سآخذها بيدي فتشكل خيط الرقم 35. يوجد على الجدار خزانة صيدلية وتحتها مغسلة يغتسل فيها الأقزام السبعة، أي الخيط الثاني للرقم 37. كما أنّ هناك فرشاة أسنان وآلة حلاقة. وفي الختام لا بدّ من التواليت.



سنعيد الكَرة: إذا تجولتُ في هذا الحمام فسأرى مغطساً ونربيش دوشٍ وإسفنجة وصابونة ومنشفة ـ وهي 35 لأني أخذتها بيدي. ثم أرى خزانة صيدلية ومغسلة يغتسل فيها سبعة أقزام يرمزون إلى 37. وأخيراً هناك فرشاة الأسنان وآلة الحلاقة، ثم التواليت التي تشير إلى 40.

أغلق عينيك مجدّداً وتجوّل بأفكارك عبر هذا الحمام المُتَخَيَّل. عندما تتمكّن من ذلك، سجّل الصور الرقمية وأرقامها حتى تحفظ الأمر كلّه. كرّر ذلك حتى تسيطر على الأمر فعلاً. ثم عُد إلى الكتاب.

31 - ____

32 - ____

33 - ____

34 - ____

35 - ____

36 - ____

37 - ____

38 ـ ....

39 ـ ....

40 ـ ....

المجموعة الرقمية من 41 ـ 50 ـ المطبخ

ها قد وصلنا إلى الرقم 41، أي أننا سنقفز إلى المطبخ، لأن فيه بوتوغاز بأربعة رؤوس. وبواسطة هذا الجهاز ورؤوسه الأربعة تعرف أن المجموعة الرقمية بالأربعة توجد في المطبخ.

مثال: لنبدأ بالبوتوغاز الذي توجد عليه مقلاة يجب أن أنظفها، لذلك أتوجه إلى المجلى، وما تبقى في المقلاة أرميه في سطل الزبالة. ثم أفتح باب البرّاد بيدي التي تدل على 5 التي تستدعي 45.

في البرّاد هناك حليب وزبدة، وعلى الزبدة يتمشى الأقزام السبعة. إذن؟ 47 تشير إلى الزبدة. بجانب البراد هناك فرن ميكروويف، وإلى جانبه صحون، ثم أدوات تناول الطعام.

وبهذا يكون لديك عشر صور رقمية من 41 حتى 50.



كرّر اللائحة التالية: نبدأ بالبوتوغاز ذي الرؤوس الأربعة، ثم المقلاة، ثم المجلى، فسطل الزبالة، فالبرّاد، فالحليب، فالزبدة، ثم فرن الميكروويف، ثم الصحون وأخيراً أدوات تناول الطعام.

أغلق عينيك مجدداً واستعرض في مخيّلتك صور المطبخ. أغلق الكتاب الآن وسجل الأرقام والكلمات من ذاكرتك. وعندما تحفظ لائحة المطبخ بإتقان، سنتابع.

41 - ________________

42 - ________________

43 - ________________

44 - ________________

45 - ________________

46 - ________________

47 - ________________

48 - ________________

49 - ________________

50 - ________________

ليس ضرورياً أن تحفظ لوائح كل هذه الغرف في يوم واحد. اخْتَرِ الإيقاع الزمني المناسب لك. وليس سيئاً أبداً أن تحفظ في اليوم غرفة واحدة. وقبل أن تتعلّم غرفة جديدة، عليك أن تكون قد حفظت جيداً كل ما سبقها.

تناول الآن ورقة وسجل عليها كل ما سبق بدءاً من 1

حتى 20، أي لائحة الشجرة، ثم لائحة غرفة النوم، يليها الحمّام، وأخيراً المطبخ. من البديهي أنه لا يجوز لك أن تغش! فإن لم تكن متأكداً تماماً، كرّر اللائحة المعنيّة. فليس مجدياً أن نتابع العمل طالما أن بعض الأرقام ما زالت ناقصة.

المجموعة الرقمية من 51 ـ 60 غرفة المعيشة

أما زلت تذكر الغرفة التي توجد فيها المجموعة الرقمية 51 ـ 60؟ إذن أين لبسنا القفازات؟ في غرفة المعيشة طبعاً، حيث نظّفنا الموبيليا، كي لا نترك بصمات أصابعنا عليها.

مثال: في غرفة المعيشة سأبدأ بالصوفا، وأمامها توجد طاولة وفوقها لمبة، وإلى جانبها على الجدار هناك رفوف للكتب، يليها جهاز التلفزيون الذي سأشغّله بيدي. لماذا بيدي؟ لكي ترى مباشرة الرقم 55 على جهاز التلفزيون. ثم هناك مجموعة ستيريو ومسجلة فيديو، سأضع فيها مباشرة فيلم «بياض الثلج والأقزام السبعة» فأحصل بذلك على خيط الرقم 57. بالإضافة إلى

ذلك هناك جهاز ريموت كونترول، ونبتة على الأرض، وتحت الطاولة يوجد سجادة.

ستكون العملية كالسابق: أغمِضْ عينيك وتخيّل غرفة المعيشة. سجّل وارسم محتويات الغرفة على ورقة. حاول أن تسجّلها غيباً، ومن ثم سننتقل إلى المجموعة الرقمية التالية.



51 ـ ________________________

52 ـ ________________________

53 ـ ________________________

54 ـ ____________________

55 ـ ____________________

56 ـ ____________________

57 ـ ____________________

58 ـ ____________________

59 ـ ____________________

60 ـ ____________________

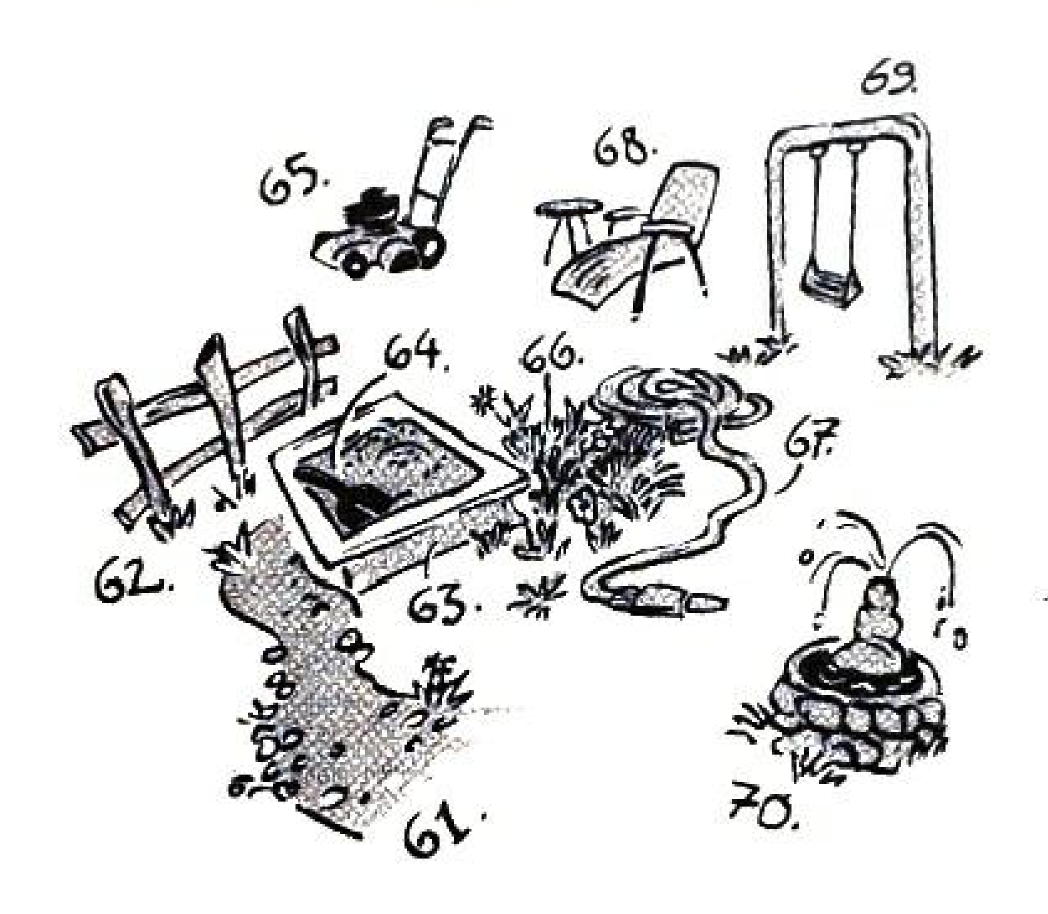
المجموعة الرقمية من 61 ـ 70 ـ الحديقة

أين توجد الصور الرقمية 61 حتى 70؟ في الحديقة طبعاً، فهنا ترك الأطفال النرد مرمياً على الأرض.

مثال: في الحديقة أرى ممراً، وسوراً، وأمامه صندوق الرمل الذي انغرست فيه مجرفة. هناك أيضاً حصّادة الحشائش التي سأشغلها بيدي، فأعطيها بذلك الرقم 65.

ماذا أفعل بحصّادة الحشائش؟ أحصد طبعاً الحشائش من المرج الذي سيكوّن الصورة التالية. على المرج أرى

تربيش السقاية الذي يستعمله الأقزام السبعة، ثم هناك كراسي الحديقة وأرجوحة ونافورة.



أغلِقْ عينيك مجدّداً وركِّز في مخيّلتك على هذه الحديقة. وعندما تشعر بنفسك قادراً، سجّل هذه الصور العشر حسب الترتيب الصحيح ووفق الأرقام المناسبة. أرجو أن تفعل ذلك الآن! عندما تتقن جميع اللوائح السابقة تابع القراءة.

61 ـ ______________________________

62 ـ ______________________________

63 ـ ______________________________

64 ـ ______________________________

65 ـ ______________________________

66 ـ ______________________________

67 ـ ______________________________

68 ـ ______________________________

69 ـ ______________________________

70 ـ ______________________________

المجموعة الرقمية من 71 ـ 80 ـ المكتب

إنه عمل جيّد! لقد تجاوزنا الآن نسبة 60٪ من اللائحة المئوية! تشجّع إذن، فقد أنجزت معظم العمل! نحن الآن في المكتب، لأن الأقزام السبعة يعملون هناك. ولهذا فإننا نعرف مباشرة أنّ الأمر يتعلق بالمجموعة الرقمية 71 ـ 80.

مثال: سنبدأ بطاولة المكتب التي يوجد عليها أوراق

وأقلام وتلفون وكومبيوتر. وسنشغل الكد

ولهذا فإنه يحمل الرقم 75.

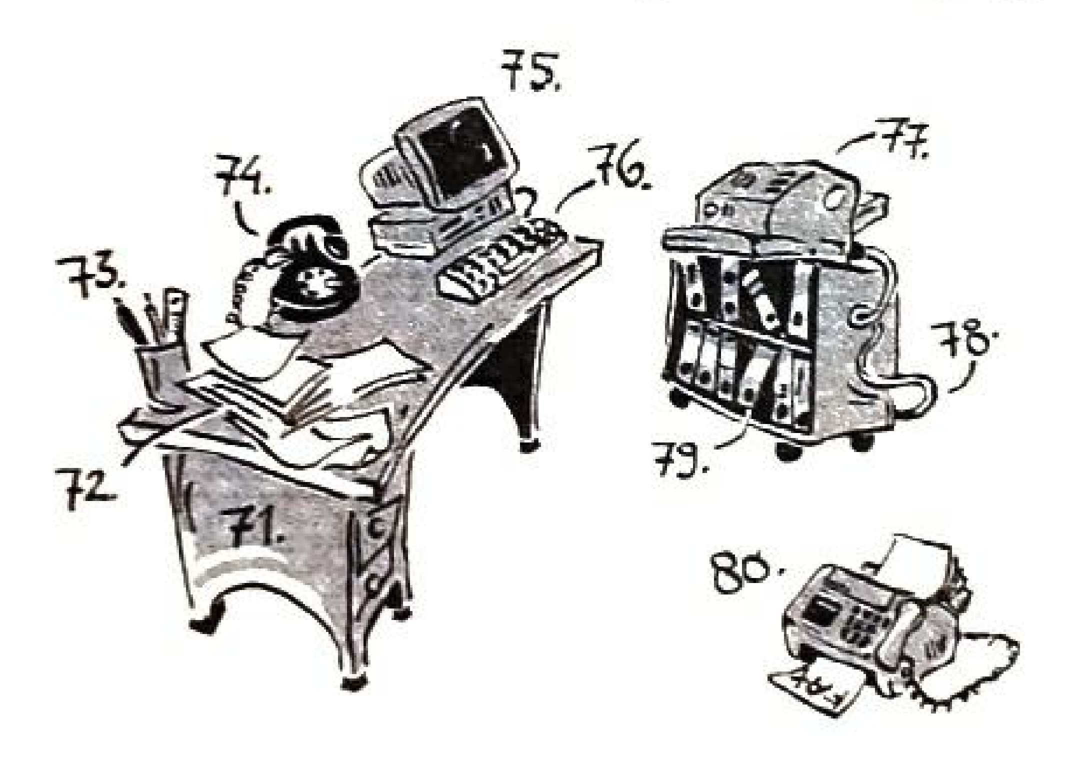
أمام الكومبيوتر هناك لوحة المفاتيح (كيبورد

وبجانبها يوجد الطابعة التي يتقافز فوقها الأقزام السبعة،

وستحصل لذلك على الرقم 77. يخرج من الطابعة وصلة

كهربائية، وتحت الطابعة يوجد خزانة ملفات، ثم لدينا

في الزاوية جهاز فاكس.



ها أنت قد خطوت مسافة أخرى، فأصبحت قادراً على

تصوُّر هذه اللائحة العشرية بعينين مُغلقتين. حالما تصبح

الصورة منطبعة في ذاكرتك، سجِّل كل شيء حسب التتابع الصحيح مع الأرقام. أرجو أن تفعل هذا الآن. وعندما تترسّخ اللائحة في ذاكرتك، يمكنك متابعة القراءة.

71 - ____________________

72 - ____________________

73 - ____________________

74 - ____________________

75 - ____________________

76 - ____________________

77 - ____________________

78 - ____________________

79 - ____________________

80 - ____________________

ما زال لديّ نصيحة صغيرة: هل لاحظت خلال المرتين السابقتين كم من الزمن استغرقتَ حتى حفظتَ

لائحة غرفة؟ الأمر في المرة الأولى، حسب خبرتي، مجهدٌ نسبياً. وفي المرة الثانية يصبح الأمر أفضل، وفي الثالثة تلاحظ أنك قد بدأت تتمكن من الموضوع وأن الصور تتوالى بسرعة وثقة. حاول على سبيل المثال أن تكتب اللوائح بشكل معكوس!

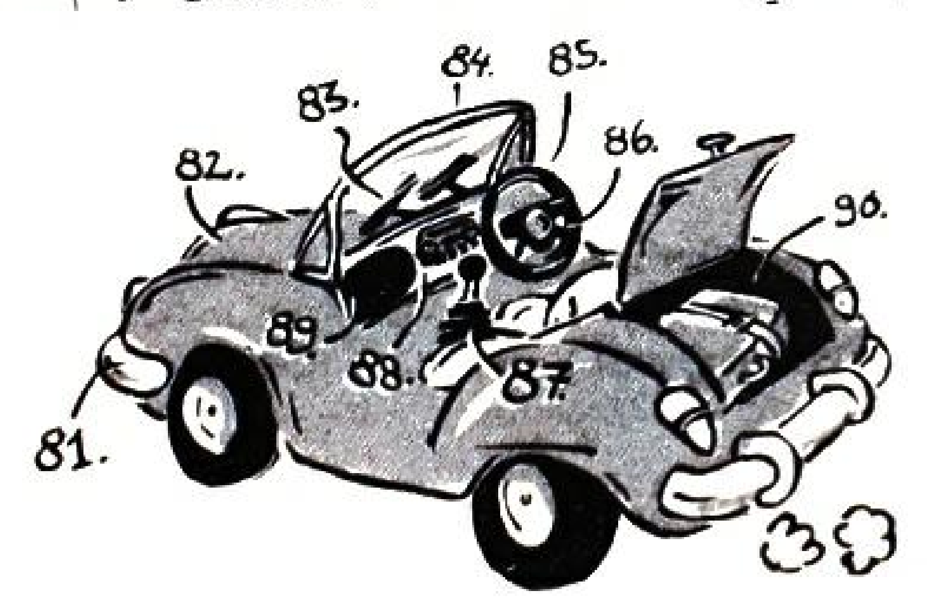
لا تستسلم! حتى إن احتجت إلى عدة محاولات، فلا بأس! ضَعْ مخطَّطك الزمني الخاص وحاول أن تتقيّد به، حتى لو احتجت إلى يوم إضافي لتحصل على المساحة المعيّنة في ذاكرتك، فالأمر ليس خطأ. وعندما يصبح النظام محفوظاً في ذاكرتك فستلاحظ ماذا بإمكانك أن تصنع به. غير أنّ هذا يحتاج إلى ثقة كبيرة كي لا تضطرب: الآن في غرفة المكتب، هل رقم الوصلة الكهربائية 78 أم 77؟ يجب أن تكون متأكداً من أنه 78 كي تكون قادراً على التعامل مع هذه الصورة الرقمية. لماذا رقم الوصلة الكهربائية 78؟ لأن الأقزام السبعة يتقافزون على الطابعة.

إذن، إن كنت قد حفظت غرفة المكتب جيداً، فسننتقل إلى المجموعة الرقمية التالية.

المجموعة الرقمية من 81 ـ 90 ـ السيارة

مثال: سنرقّم السيارة من الأمام إلى الخلف وسنبدأ من الرفراف الأمامي، ثم ننتقل إلى غطاء الموتور، فإلى المسّاحتين، فالزجاج الأمامي، ثم المقود الذي سنمسكه بيدنا فنعرف أن رقمه هو 85.

على المقود هناك الزمّور، وفي الوسط يوجد ناقل الحركة (فيتيس) أو الأوتوماتيك، وتصوّر أن عليه قزماً إذا لمست رأسه ينقل الحركة ـ وهو خيطك للرقم 87. ثم لدينا جهاز راديو ـ سي دي وصندوق الأوراق مقابل الراكب الثاني. وصندوق الحقائب يرمز إلى الرقم 90.



ومجدداً، أغلِقْ عينيك وتصوّر السيارة. ثم سجل اللائحة بأرقامها. وحالما تكون قد حفظت اللائحة بثقة، عُدْ إلي. أرجو أن تفعل ذلك الآن.

81 ـ ______________________________

82 ـ ______________________________

83 ـ ______________________________

84 ـ ______________________________

85 ـ ______________________________

86 ـ ______________________________

87 ـ ______________________________

88 ـ ______________________________

89 ـ ______________________________

90 ـ ______________________________

المجموعة الرقمية من 91 ـ 100 ـ الجسم

ها نحن قد وصلنا إلى اللائحة الأخيرة، لائحة الجسم.

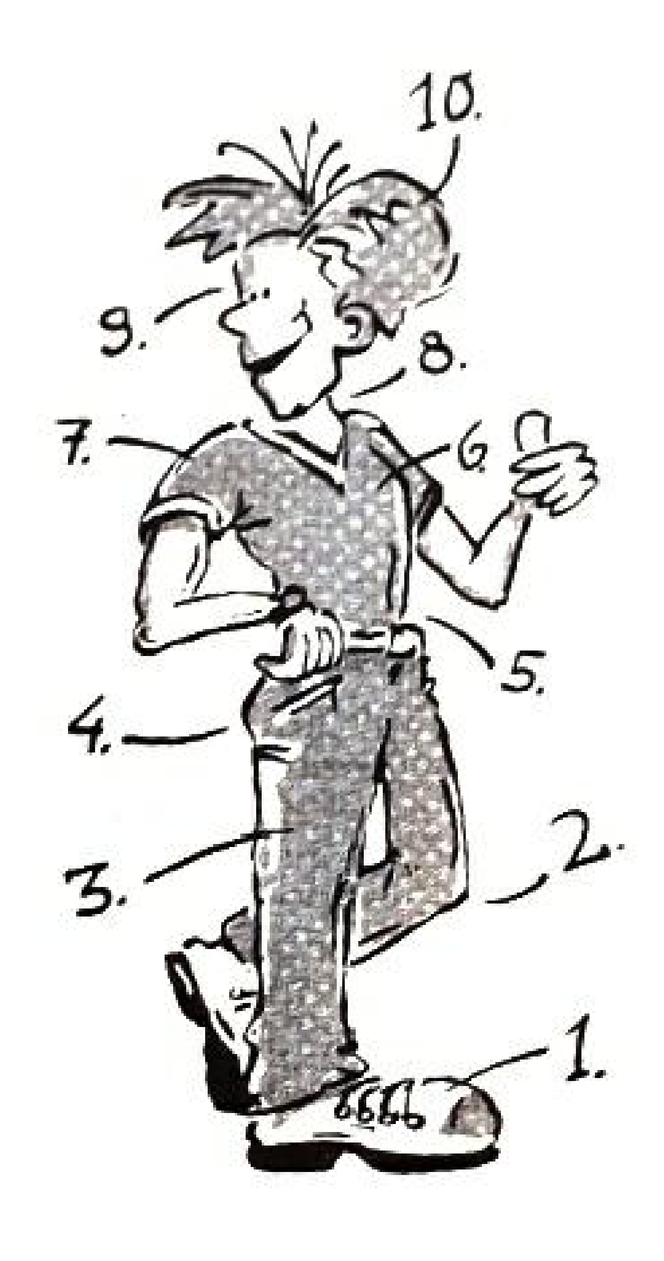
مثال: سنبدأ من الأسفل، من القدمين. ويُفَضّل

الآن أن تقف وتلمس القدمين فعلاً. فبعملية الوقوف يصبح التتابع واضحاً (فأثناء الجلوس يُحتمل أن تكون قد وضعت ساقاً على ساق). بعد القدمين اِلمس ركبتك، ثم الفخذ، ثم القفا، ثم الخصر. ولأنك قد أسندت الآن يدك إلى خصرك فسيحمل خصرك الرقم 95.

بعد ذلك تأتي مساحة الصدر، ثم الكتف حيث يقف الأقزام السبعة ويمكنك أن تحييهم وتمنح كتفك الرقم 97، ثم اِلمس عنقك، ثم وجهك وأخيراً شعرك.

وأضيفُ قائلاً: ليس مهماً أبداً كيف تسمي أجزاء جسمك. فكِّر بلائحة الشجرة ومثالنا عن كرة القدم والفريق والحَكم، إلخ. يمكنك إذن بدلاً من فخذ أن تقول جيب السروال. فالمهم في الأمر هو أن تتذكر التتابع.

وهكذا، وللمرة الأخيرة، أغلِقْ عينيك، استرجع المجموعة إلى خيالك، ثم سجِّل كل شيء وعُدْ بعد ذلك إلى الكتاب إن كنت قد حفظت جيداً.



_______________________________________ 91

_______________________________________ 92

_______________________________________ 93

_______________________________________ 94

95 - ________________________________

96 - ________________________________

97 - ________________________________

98 - ________________________________

99 - ________________________________

100 - ________________________________

*

تطبيقات أولى

ها أنتَ قد حفظتَ النقاط المئة بكاملها، برغم طولها، في مجموعات عشرية. وهذا جيد جداً! كما تعرف أيضاً مكان وجود كل مجموعة عشرية: فتقول، في الحمّام أجلس على الكرسي ذي الأرجل الثلاث وتعرف أن مجموعة الثلاثة تنتمي إلى الحمام. وعندما تعرف بعدئذ أنك قد تناولت المنشفة بيدك تكون قد وصلت إلى الرقم 35 الذي يرمز إلى منشفة الحمّام. ومنطقياً تأخذ خزانة الصيدلية الرقم 36 والمغسلة 37 لأن الأقزام السبعة اغتسلوا فيها.

عليك الآن ولعدة مرات أن تستعرض في تفكيرك اللائحة المئوية كلها، حين ينتابك إحساس أن كافة الصعوبات قد زالت من اللائحة. خذ لذلك عدة أيام، فلكي ترسّخ أمراً ما في الذاكرة طويلة الأمد عليك تكراره ست مرات كحد أدنى على مدى عدة أيام.

*

عليك أن تستخدم اللائحة المئوية دائماً في حياتك اليومية، فلهذا تعلّمْتها وحفظتها. إنّ المعلومات التي لا تُستخدم خلال ستة شهور تضيع بسرعة. فحافِظ إذن على معلوماتك حيّة في ذاكرتك!

أود أن أقترح عليك التمرين الآتي: خلال عملية التعلُّم لا تعتمد فقط على الغرف، بل أيضاً على أرقام نهاية المجموعات، مثلاً. خذ جميع الأرقام التي تنتهي برقم 3 ـ مثلاً: 3 تشير إلى الكرسي، و13 تشير إلى المصعد، و23 تشير إلى اللحاف، إلخ.

المفيد للتمرين أيضاً هو أن تراجع موجودات الغرف

بطريقة عكسية. وهنا أيضاً نحتاج إلى الخيال الصُوَري ثم إلى التسجيل.

ثم خذ أي رقم بخانتين، لا على التعيين، وضعه في الغرفة إلى جانب الشيء الذي يمثله. يمكن أن يقوم شخصان بهذا التمرين، الأول يذكر الرقم والثاني يرتِّبه.

*

عندما تصبح واثقاً كل الثقة من أنك قد حفظت وأتقنت في ذاكرتك اللائحة المئوية، يأتي دور الخطوة التالية: أي أن نبدأ باستخدامها للعب. فهل نأخذ مثلاً رقماً بثلاثين خانة؟ تستطيع أيضاً أن تحفظ لوائح أرقام هاتفية أو عدداً من التواريخ. فأنا مثلاً أثناء قيادتي السيارة أقوم بتصنيف أرقام السيارات، بأن أرتبها في مجموعات ثنائية وأتمرّن!

وقد تتعلّم أمراً يختص بك شخصياً، مثل تواريخ ميلاد أفراد عائلتك، أو الأصدقاء والمعارف وزملاء العمل. إنها تجربة ممتعة عندما تدرك فجأة أنك حفظت ببساطة عشرة تواريخ ميلاد جديدة.

يبدو أنك قد حفظت اللائحة المئوية فعلاً. لذلك سنحاول الآن حفظ أي رقم كان من ثلاثين خانة، سأقترحه الآن عليك، وسأحوّله إلى حكاية. ويمكنك بعد ذلك أن تتابع التمرين، إمّا بالرقم نفسه الذي اقترحته عليك، أو برقم آخر من ثلاثين خانة تقترحه بنفسك.

أرجو أن تتوقف الآن عن القراءة، حتى تحفظ الأرقام الخمسة التالية التي يتألف كل منها من ثلاثين خانة، وذلك كي تتمرّن!

الرقم الثلاثيني الأول سأحوّله معك بالاستعانة بصورنا إلى حكاية، وذلك كي تدرك سياق العملية. إنك تتذكّر ذلك الرقم الذي ورد في مطلع الكتاب، والمرتبط بحكاية الشبح الذي تحوّل إلى قزم دخل إلى المصعد، ثم ذلك الفارس... لا شك أنك قادر على استعادة ذلك الرقم.

*

ها هو تمريننا التالي:

34 87 59 76 51 12 64 49 89 03 28 65 02 76 99

لهذا الرقم الثلاثيني لن نحتاج إلاّ لخمس عشرة

صورة. وسنعمل حسب مجموعات ثلاثية، فقد وجدت أن هذا التقسيم هو الأبسط لغالبية الناس.

المجموعة الثلاثية الأولى هي: 51 76 59 87 34. والمجموعة الثانية هي: 03 89 49 64 12. والثالثة: 99 76 02 65 28. والآن بالاستعانة بعالم الصور المعروف سنحوّل هذه الأرقام إلى حكايات قصيرة.

سأحكي لك الحكاية، وستفسّر أنت لنفسك كيف صغتُها وممَّ ركبتُها. وبهذه الطريقة ستدرك كيف أربط الحكايات ببعضها.

مثال: لنبدأ: تتألف المجموعة الأولى إذن من: 51 76 59 87 34. وعلينا الآن أن نرتّب هذه الثنائيات منطقياً. فلنبدأ من اليسار: لأنّ 34 تدل على صابونة، يمكنك أن تنظر إلى أصابع قدميك وتتصوّر كيف تنظف أصابع قدميك بالصابونة. وبقدميك المغسولتين ستبدل السرعة في السيارة = 87. ولأنك لن تنجح فستدخل بالسيارة بين بعض النباتات = 59. هناك على النباتات لوحة مفاتيح معلقة = 76، وهذه اللوحة ستسقط فوق صوفا = 51.

يمكنك الآن إعادة سرد الجزء الأول من الحكاية:
ماذا تتصوّر بشأن قدميك، وماذا ستفعل قدماك بعدئذ؟ هل ستنجح؟ أنت تغسل قدميك بالصابون، والقدمان المغسولتان ستبدلان السرعة، ولأنك لن تنجح فسوف تصطدم بنبتة عُلّقت فوقها لوحة مفاتيح ستسقط على الصوفا. وهكذا ستستطيع حفظ رقم بعشر خانات حفظاً جيداً.

عندما تحفظ الأرقام العشرة جيداً، سجْلها كي تراقب نفسك.

مثال: لننتقل الآن إلى الحكاية الثانية. انظر إلى المجموعة الرقمية:

03 89 49 64 12. ها أنت ترى شبحاً = 12، بيده مجرفة رمل = 64، ويقوم بغسل الصحون = 49، ثم يضع هذه الصحون في صندوق السيارة = 89 ثم يجلس على كرسي منخفض بثلاثة أرجل = 03.

ولكي نجد مكاناً لأحداث هذه الحكاية فسنجعلها

تجري على ركبتك: إذ إنك ترى شبحاً يحمل مجرفة رمل جالساً على ركبتك، ثم يغسل الصحون ويضعها في صندوق السيارة ثم يجلس على كرسي منخفض.

تصور أنّ هذه الأحداث تجري فوق ركبتك بكل مرونة، ثم سجّل الأرقام غيباً.

دقِّقِ الآن مسترجعاً الصور: ماذا رأيت على قدميك؟ الصابونة، ناقل السرعة، النبتة، لوحة المفاتيح، الصوفا. وعلى ركبتك هناك الشبح الذي يحمل مجرفة رمل ويغسل الصحون ثم يضعها في صندوق السيارة ويجلس على كرسي بثلاثة أرجل.

كرّر الآن هذه الحكاية، والنتيجة أنك قد حفظت حتى الآن غيباً رقماً بعشرين خانة! اكتب الآن هذه الخانات العشرين دون أن تغش.

---

*

لننتقل الآن إلى المجموعة الرقمية الأخيرة. كانت الأولى على قدمك، والثانية على ركبتك. إذن، ليكن فخذك مكاناً للحكاية الثالثة. فأنت ترى أننا نتنقّل وفقاً للائحة الجسم الموجودة دائماً معك، إلاّ إذا كنتَ تجيد الترحال خارج الجسد. (ولكن لندع هذا جانباً الآن).

مثال: إنك ترى الآن في خيالك القمر مشرقاً على فخذك = 28. وعلى سطح القمر هناك حصادة حشائش = 65، ثم ينطفئ النور، ومفتاح النور يرمز إلى 02. إنك بحاجة إلى لوحة مفاتيح كي تتمكن من إشعال النور، وهذا يمنحك صورة للرقم 76. فإذا بوجه يضحك = 99. فماذا ابتكرنا حتى الآن؟ لديك صورة يظهر فيها قمر وحصادة ثم مفتاح النور ولوحة مفاتيح ووجه، وكل هذا على فخذك.

يمكنك الآن تسجيل هذه الأرقام العشرة الجديدة، وسوف تتأكد من أنك قادر على كتابة الرقم ذي الثلاثين خانة. تمرّن الآن قليلاً مع الحكاية الأخيرة ومع الأرقام حتى تتقنها.

الأمر التالي، ربما اليوم، أو غداً ستأخذ الأرقام الثلاثين التالية، الموجودة هنا وتحفظها بالاستعانة بحكايات مصوَّرة من ابتكارك أنت. ستأخذ الصور الرقمية من اللائحة المئوية وتتابع العمل حسبما فعلنا مع الأرقام الثلاثين الأولى.

أرجو أن تقوم بذلك مع جميع الأرقام الخمسة القادمة، حتى تحفظها فعلياً. قد تحتاج إلى محاولتين أو خمس محاولات حتى تثبت الحكاية في ذاكرتك. ابتكر من نفسك حكايات أكثر إبداعاً وأكثر تعقيداً، وإن لم تنجح في المرة الأولى فستنجح في الثانية، وربما بشكل أفضل. وحالما تتقن مجموعة رقمية، انتقل إلى التي تليها.

وعلى كل مجموعة رقمية ألاَّ تستغرق من الوقت أكثر من عشر إلى خمس عشرة دقيقة كي تحفظها. وفي الحالات الطارئة، عندما تلاحظ أنك تبذل جهداً استثنائياً، اتّصل بي هاتفياً في المنزل. ستجد الرقم مذكوراً في الملحق.

45 69 98 56 23 66 58 98 74 55 23 36 99 85 41

12 25 66 98 87 44 55 59 89 85 65 23 11 54 87

95 32 32 33 96 95 84 41 52 52 78 47 15 62 63

98 96 56 43 23 26 89 78 84 23 26 89 87 87 45

65 43 51 35 21 32 65 93 68 78 87 41 54 87 51

❊

أليست تجربة ممتعة أن تلاحظ قدرتك على حفظ رقم بثلاثين خانة دون صعوبات، (وهل سأحتاج في حياتي إلى أرقام بثلاثين خانة؟!) وأنك لا تحتاج إلاّ لقليل من الوقت كي تتقن ذلك. في الحقيقة، أنت لم تعد بحاجة أبداً لأن تطرح على نفسك هذا السؤال، بل فيما إذا كنت ترغب بحفظ رقم كهذا. هل يجدي حقاً أن أحفظ رقم هاتف ما غيباً، في حين أنه يمكنني تخزينه في الهاتف الجوّال أو تسجيله في دفتر الهواتف، ثم أعود إليه عند حاجتي إليه؟

أعتقد أن المسألة فردية، وأنت من يقرّر ذلك. إذن، ولأني كسول نوعاً ما، فلن أحفظ أرقام الهواتف غيباً، بل

سأسجّلها دائماً، طالما أن هذا مفيد. ولكن، أحياناً، يكون الأمر مربكاً عندما أسجّل رقماً، وليكن مثلاً تاريخ ميلاد شخص ما. فعندما أخزّن تاريخ ميلاد هذا الشخص أمام عينيه في هاتفي الجوّال، فإنه سيتوقع دون شك أن أرسل له فعلاً بطاقة معايدة أو أن أهاتفه. ولأني أرغب في مفاجأته فإنّ حفظ الرقم في ذاكرتي، يكون حلاً عملياً.

مثال آخر: في حال دخولي امتحاناً ما، يجب عليّ أن أحفظ في ذاكرتي تواريخَ وأرقاماً معينة. ولحفظ تاريخ حدثٍ وقع في قرنٍ ما، يمكنني أن أبتكر حكاية لافتة. أليس مذهلاً أن تمتلك القدرة على استيعاب قرنٍ بأكمله في ذاكرتك وأن تراه كشريط فيلم؟

أضِفْ إلى ذلك أنّ هناك حالات يمكن للمرء فيها أن يؤثر فعلاً بمن يواجهه، عندما يقول له: «اذكر لي رقم هاتفك، وأنا سأحفظه». فتعابير وجهه ستدل على مدى دهشته من قدرتك على حفظ الرقم. وإذا كرّرت الأمر نفسه مع شخصين أو ثلاثة يقفون معه، فسرعان ما ستكتسب سمعة العبقري.

إنَّ غالبية الناس لا تستطيع أن تتصوَّر كيف يمكن لإنسان أن يحفظ ثلاثة أو أربعة أرقام هواتف، ووراء بعضها البعض، دون أن يكتبها. أو أن يحفظ عشرين تاريخ ميلاد. وهو أمر ممكن جداً عندما يتقن الإنسان تقنية الحفظ.

مثال: لنعد مرة ثانية إلى موضوع أرقام الهواتف وأعياد الميلاد. كيف يمكنني أن أحفظها؟ الأمر في الحقيقة لا يتجاوز مسألة تركيز البؤرة، بمعنى أن تستطيع حال سماعك رقماً ما أن تربطه بالشخص المحدّد. وهذا ينطبق أيضاً على تواريخ الميلاد. هل يلبس هذا الشخص مثلاً كرافته حمراء أو يضع نظارات قاتمة اللون أو أنّ عينيه جميلتان، أو ثمة ما يلفت النظر فيه، كلون شعره، أو السلسلة التي يضعها حول عنقه؟ ركّز نظرتك تحديداً على هذه النقطة.

لنأخذ مثلاً السلسلة (العقد) التي تزيّن عنق المرأة. ركّز نظرك على هذه السلسلة عندما تسمع المرأة تلفظ رقم هاتفها. أرجو أن تتذكر أننا عندما تدربنا على الرقم

الثلاثيني، بدأنا من القدمين كنقطة انطلاق. وهذا يسري أيضاً على حالتنا الآن.

تستطيع إذن أن تربط الرقم بالسلسلة، وستذكُرك السلسلة بالشخص الذي تعرَّفت عليه.

مثال: لنبدأ برقم النداء. إذا كنت تتعامل مثلاً مع شخص سويسري، فاربط بينه وبين الجبنة السويسرية أو ببوق الرعاة أو بأي شيء آخر. المهم هو ربط الشيء فعلاً بسويسرا. وهكذا ستحتاج إلى صورك الخاصة عن كل بلد من البلدان. كما تستطيع أن تربط رقم نداء المدينة بصورةٍ أيضاً، ككأس بيرة لمدينة ميونيخ، وكعك بالبهارات لمدينة نورنبرگ، والدب لبرلين، والسفينة لهامبورگ، وطائرة جامبو لفرانكفورت. أمّا على مستوى البلدان فلن تخدمك طريقة الصور، بل ستحتاج إلى نظام الأرقام ذات الخانات الثلاث، أي إلى اللائحة الألفية. وهذا ما سنتناوله في الفصل القادم.

مثال: لنفرِضْ أن شخصاً جاءك من مدينة ميونيخ وهو يلبس كرافتة تلفت الانتباه. فاربط في عقلك بين

الكرافته وكأس البيرة لتتذكر أنه من ميونيخ. ثم ذكر لك الرجل رقم هاتفه، وهو مثلاً: 13958203. إني أرى في كأس البيرة مصعداً، وفيه شخص يهز خصره وهو يحمل بيده غطاء موتور، ويجلس على كرسي بثلاثة أرجل، وبالتالي فإني أتذكر أن المصعد = 13، والخصر = 95، وغطاء الموتور = 82، والكرسي = 03.

هذه هي الطريقة التي تستطيع بها أن تربط مباشرة بين شخص ورقم هاتفه. وليكن اسم هذا الشخص السيد كوخ Koch، فاربطه بصورة فاكهة الخوخ لأن للكلمتين الإيقاع الصوتي نفسه. وإذا كان اسمه مثلاً السيد طحّان فاربطه بصورة حجر الرحا (الطاحون) كي لا تخلط بين الاسمين، حتى إن تعرفت عليهما معاً في الحفل نفسه.

مثال: وهذا ينطبق أيضاً على تواريخ الميلاد. فإن تعرفت مثلاً على شخص يدعى السيد صيّاد، شعره أحمر وقد وُلِد بتاريخ 5 أيلول / سبتمبر، يمكنك أن تتصوّر سمكة في شعره لتتذكّر اسمه، ثم تخيّله ممسكاً شعره

بيده لتحصل على 5، ثم جعلَ يموء كالقطة ذات التسعة أرواح لتحصل على 9، أي شهر أيلول / سبتمبر.

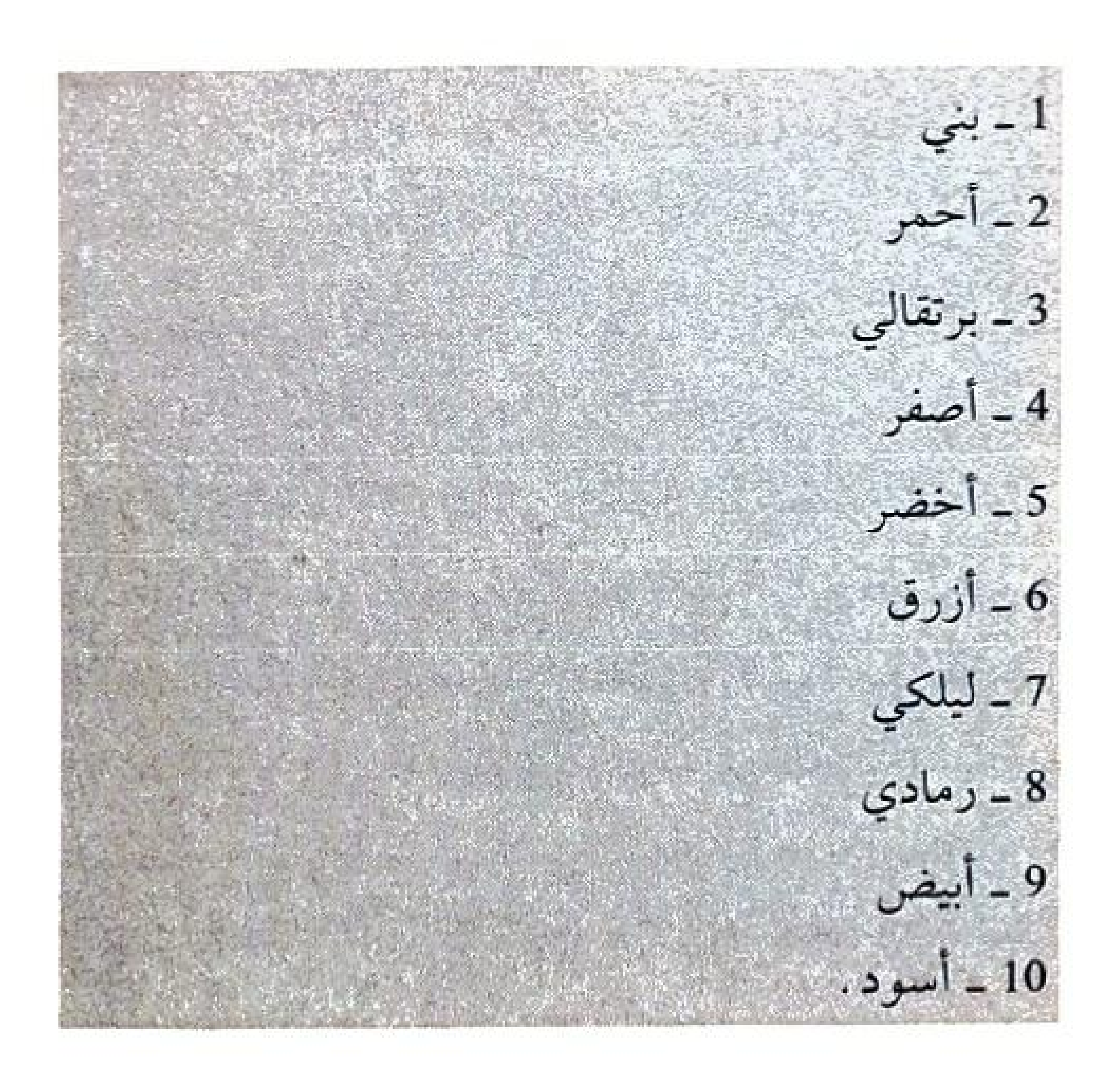
إن الطريقة الوحيدة لتعرف كيف تنجح هذه العملية هي ببساطة أن تتمرّن!

تناول مجلّة مصوّرة، وامْنَحِ الأشخاص المصوَّرين فيها أسماء وتواريخ ميلاد وأرقام هواتف من خيالك، ثم ابتكر لكل شخص حكاية ملائمة. يمكنك كتابة الحكاية أسفل الصورة مباشرة، وبعد مرور بعض الوقت اختبر ما إذا نجحتَ بحكايتك. وكل ما تحتاجه لذلك هو أن تغطّي النص الذي كتبته بنفسك.

*

إنها طريقة مسلّية جداً. وقد تنجح فعلاً في حفظ تواريخ ميلاد كل من تعرفهم غيباً. وستكون الفرصة سانحة أمامك سريعاً لتطبيق ما حفظت.

4 لائحة الألوان



1 ـ بني
2 ـ أحمر
3 ـ برتقالي
4 ـ أصفر
5 ـ أخضر
6 ـ أزرق
7 ـ ليلكي
8 ـ رمادي
9 ـ أبيض
10 ـ أسود.

ليس لدينا حتى الآن صورة رقمية للصفر! أود أن أقترح صورة بيضة، ويمكنك أن تبتكر له صورتك الخاصة إن شئت. والآن لنفترض أن جذع شجرة لائحتنا لونه بني، فإذا بك مباشرة ترى للرقم 1 اللون البني. ثم سألوّن اللمبة باللون الأحمر وسترى للرقم 2 اللون الأحمر، والرقم 3 هو الكرسي المنخفض الذي توجد عليه برتقالة ستجلس أنت عليها، فيصبح لون الرقم 3 هو البرتقالي.

لنجعل لون السيارة أصفر، إذن، سيارة البريد الصفراء للرقم 4. والرقم 5 هو يدك التي تحمل فيها حشائش خضراء، والتالي يكون الأخضر للرقم 5. ستتناول الآن نرداً وترميه باتجاه السماء الزرقاء ليصبح الأزرق للرقم 6. ونتيجة صراع الأقزام السبعة مع بعضهم أصبح اللون حول عيونهم ليلكياً، أي اللون الليلكي للرقم 7. وعلى منزلق الملاهي تشعر بدوخة ويصبح لون وجهك رمادياً، إذن، الرمادي للرقم 8. ولون وبر القطة أبيض، أي الأبيض للرقم 9. ثم نطلي البيضة باللون

الأسود لأن الصفر يذكرنا بلا نهائية الكون الفارغة السوداء.

لماذا كل هذا؟ لأننا نريد توسيع نطاق لائحتنا المئوية. إنك تعرف مسبقاً الأرقام ذات الخانتين، أي صورنا عنها. ولكي نجسد أرقاماً بثلاث خانات نحتاج إلى صورة للمئات، أي 100، 200، 300، إلخ.

مثال: يمكنك للرقم 515 أن تتصوّر التالي: الفارس الذي تعرفه رقمه 15، ومن لائحة الألوان نأخذ شيفرة (كود) 500، فإذا بك ترى للرقم 515 فارساً أخضر. والفارس الأزرق سينطبق على الرقم 615. وللرقم 212 نتصور شبحاً أحمر، وإنجيلاً ليلكي اللون للرقم 710.

وكما ترى فإن أرقام اللائحة المئوية بربطها مع الشيفرات اللونية ستمكنك من توسيع أفق حكاياتك، حيث تصبح قادراً على تخيُّل أي رقم ثلاثي الخانات. وهذا سيساعدك كثيراً عندما تواجه أرقاماً خماسية الخانات. عند ذلك تكون الأرقام الثلاثة الأولى ملونة دائماً، والرقمان التاليان يكونان أسود ـ أبيض. وهكذا

يمكنك تحديد حتى ترتيب الأرقام بوضوح، دون أن تحدث فوضى.

ولحفظ الشيفرات اللونية لا بد من التمرين فالتمرين فالتمرين! جرّب أن تأخذ صفحة من دليل الهاتف المحلي، وألقِ نظرة على الأرقام بالتتالي. قسّمها إلى مجموعات ثلاثية وثنائية ثم تصوّر لها الحكايات المناسبة. ويمكنك مثلاً من أجل حفلتك القادمة أن تبتكر لعبة جماعية، حيث يختلق أحد الحضور حكاية ما، وعلى الباقين أن يتعرّفوا على الأرقام. ومن يعرف أكبر عدد من الأرقام يكون الفائز؟ لا! الفائز هو صاحب أفضل ذاكرة رقمية.

خاتمة

أرجو أن تكون قد استمتعت في تعاملك مع هذا الكتاب. وإن كنتَ الآن قد أُصِبْتَ بعدوى هذا النوع من الحفظ غيباً، أنصحك بالحصول على مجموعة سي دي الكاملة الموصوفة في ملحق الكتاب. وأعتقد أنّ وقتك يستحق الثمن الذي ستدفعه، لأنك لن تكون قادراً على حفظ الأرقام فحسب، بل ستصبح قادراً على الكلام المُرْتَجَل دون ورقة، وعلى تحويل الأسماء ووريقات الغش في الامتحانات والكلمات المجرّدة إلى صور تحفظها في مخيّلتك. بإمكانك تجريب ذلك باستخدام كلمات فرنسية أو روسية.

الأمر المهم في حفظ الأرقام هو متابعة التمرين.

وهذا هو ما تقدمه مجموعة سي دي بشكل أمثل. **عليك** كقاعدة عملٍ للشهور الثلاثة القادمة أن **تحفظ كل يوم** رقماً بعشرين خانة، كحد أدنى، **وإلاّ فإنك ستفقد سريعاً** كفاءتك الجديدة.

سيأخذ منك الأمر من أربع إلى **خمس دقائق!** استمتع بذلك واخترْ أي شخص يمكنك أن تستغله لدقيقتين، من أجل مزحة، ربما خلال وجبة الغداء، واطلب منه، أن يكتب على ورقة رقماً بعشرين خانة وأن يقرأها ببطء وبصوت واضح. وخلال ذلك تحفظها غيباً، حيث يمكنك أن تراهنه على ذلك. ثم انظر إلى وجه صاحبك عندما يسمع منك الرقم ذي العشرين خانة، ولاحظ مدى دهشته.

استمتع إذن بأن تفاجئ الآخرين. فقد بذلتَ جهداً مضاعفاً: فأنتَ لم تتدرّب فقط، بل إنك، برغم الضغوط والإرهاق، مصمِّم على إتقان حفظ الأرقام في كل المواضع والأوقات.

إنّي سعيد بصبرك طيلة هذا الوقت وأهنّئك على

ذلك، وأتمنى لك حياة سعيدة مع الذاكرة الرقمية المدهشة التي اكتسبتها. وسأكون سعيداً برؤيتك أو بسماعك. خابرني ذات يوم، أو زرني في إحدى حلقاتي الدراسية.

ومرة ثانية، أتمنى لك حياة سعيدة، وكل التوفيق، وإلى اللقاء!

گريگور شتاوب

المؤلّف

غريغور شتاوب مختص في اقتصاد المعامل، أسّس شركة الذاكرة القويّة Mega Memory لتمرين الذاكرة قبل عشر سنوات في سويسرا.

أنتج «كاسيتات الحلقة الدراسية ـ الذاكرة القويّة» الناجحة، ويُعتبر حالياً أحد أنجح مدرّبي الذاكرة في أوروبا. وفي عداد زبائنه شركات استثمارية ومنظمات شهيرة.

إنه يدير حلقات دراسية في المدارس والجامعات ويسهم في متابعة تأهيل المدرّسين.

خلال السنوات الأخيرة كُتبت عنه مقالات في أكثر

من 150 مجلّة. وأجريت معه مقابلات إذاعية وتلفزيونية كثيرة، أوصلته إلى الشهرة، لا سيما في سويسرا. لقد أدار حتى الآن أكثر من 1500 حلقة دراسية شارك فيها ما يزيد على 80,000 شخص.

ملحق
أرقام وعناوين

يمكنكم الاتصال بـ گريگور شتاوب على الأرقام التالية، أو على العنوان التالي :

Staub Mega Memory Gedächtnistraining
Im Chapf 4
8703 Erlenbach
Schweiz

Tel: 0041 - 43 266 80 00
Fax: 0041 43 266 80 01

E-mail: smm@active.ch
Homepage: www.gregorstaub.com

هل كان الموعد اليوم؟

إنّ ملاحظة الأرقام، والتواريخ، والأرقام السرية، وتاريخ الزواج، وتاريخ احتفالٍ للشركة، وقائمة المشروعات، أو غيرها من الأمور التي يجب عليك عملها، عليك أن تضعها كلّها في ذاكرتك. وعليك أيضاً أن تتذكّر المتطلّبات الدراسية وواجباتك في العمل، مثلما تتذكر الأشياء التي تراها في التلفزيون، أليس كذلك؟

يُرينا گريگور شتاوب، وهو واحدٌ من أنجح مُدرّبي الذاكرة بطريقةٍ عملية كيف تستطيع أن تلاحظ وتتذكّر تركيبة الأرقام على نحو أفضل، وبالتالي تدعم إمكانات ذاكرتك وتقوّيها في كل مجالات الحياة.

- إرشادات، وأمثلة، واقتراحات تدريبية من الحلقات الدراسية التي قام بها المؤلف خلال سنواتٍ طويلة.
- تطبيقات عملية توضح لك سبل حل مشكلات الذاكرة، الصغيرة والكبيرة، بطريقة مرحة في حياتك العملية والخاصّة.
- نسيان أرقام الهاتف، والأرقام السرّيّة، أو المناسبات يُصبح شيئاً من الماضي.
- أمثلة مدهشة من الحلقات الدراسية اليومية تجعل القراءة متعة.


ISBN 9953-67-035-8
9 789953 670355 90000

موقعنا على الانترنت:
http://www.interculturalbooks.com